

	月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ
8:00														
9:00														
10:00	★ 9:45～10:00 ラジオ体操 定員:45名	★ 10:15～11:00 通替わりレッスン たいこ 定員:45名	★ 10:15～11:00 ズンバ 木田 定員:50名	★ 10:15～11:00 LMピラティス 佐藤 定員:20名	★ 10:15～11:00 通替わりレッスン MIHO 定員:45名	★ 10:15～11:00 からだ体操 佐藤 定員:45名	★ 10:15～11:00 からだ体操 佐藤 定員:45名	★ 10:15～11:00 からだ体操 佐藤 定員:45名	★ 10:15～11:00 レズミルズダンス MIHO 定員:45名	★ 10:15～11:00 レズミルズダンス MIHO 定員:45名	★ 9:55～10:40 ポールde体幹トレ たいこ 定員:30名	★ 10:10～10:55 ボディバランス 瀬川 定員:45名	★ 10:10～10:55 ボディバランス 瀬川 定員:45名	★ 10:10～10:55 ボディバランス 瀬川 定員:45名
11:00	★ 11:20～12:05 ヨガ たいこ 定員:45名	★ 11:20～12:05 ポディンパ 外崎 定員:45名	★ 11:20～12:05 ポディンパ 外崎 定員:45名	★ 11:20～12:05 からだバー 木田 定員:20名	★ 11:20～12:05 ポディンパ MIHO 定員:45名	★ 11:20～12:05 LMピラティス 佐藤 定員:40名	★ 11:20～12:05 LMピラティス 佐藤 定員:40名	★ 11:20～12:05 らくらくエアロ JUNKO 定員:45名	★ 11:20～12:05 らくらくエアロ JUNKO 定員:45名	★ 11:20～12:05 らくらくエアロ JUNKO 定員:45名	★ 11:00～11:45 オキシジェノ 小松 定員:45名	★ 11:15～12:00 RPM 寺島 定員:13名	★ 11:15～12:00 RPM 寺島 定員:13名	★ 11:15～12:00 RPM 寺島 定員:13名
12:00	★ 12:25～13:10 ポディンパ 瀬川 定員:45名	★ 12:25～13:10 ポディンパ 外崎 定員:45名	★ 12:25～13:10 ポディンパ 外崎 定員:45名	★ 12:25～13:10 からだバー 木田 定員:20名	★ 12:25～13:10 ポディンパ MIHO 定員:50名	★ 12:25～13:10 からだバー 木田 定員:50名	★ 12:25～13:10 からだバー 木田 定員:50名	★ 12:25～13:10 からだバー 木田 定員:50名	★ 12:25～13:10 からだバー 木田 定員:50名	★ 12:25～13:10 からだバー 木田 定員:50名	★ 12:05～12:50 ポディンパ 小松 定員:50名	★ 12:05～12:50 ポディンパ 小松 定員:50名	★ 12:20～13:05 ポディンパ 寺島 定員:45名	★ 12:20～13:05 ポディンパ 寺島 定員:45名
13:00														
14:00														
15:00														
16:00	★ 12:25～13:10 ポディンパ 瀬川 定員:45名	★ 12:25～13:10 ポディンパ 外崎 定員:45名	★ 12:25～13:10 ポディンパ 外崎 定員:45名	★ 12:25～13:10 からだバー 木田 定員:20名	★ 12:25～13:10 ポディンパ MIHO 定員:50名	★ 12:25～13:10 からだバー 木田 定員:50名	★ 12:25～13:10 からだバー 木田 定員:50名	★ 12:25～13:10 からだバー 木田 定員:50名	★ 12:25～13:10 からだバー 木田 定員:50名	★ 12:25～13:10 からだバー 木田 定員:50名	★ 12:05～12:50 ポディンパ 小松 定員:50名	★ 12:05～12:50 ポディンパ 小松 定員:50名	★ 12:20～13:05 ポディンパ 寺島 定員:45名	★ 12:20～13:05 ポディンパ 寺島 定員:45名
17:00														
18:00														
19:00	★ 19:15～20:00 ポディンパ 小松 定員:50名	★ 19:00～19:45 ポディンパ 瀬川 定員:20名	★ 19:15～20:15 ポディンパ 寺島 定員:45名	★ 19:15～20:15 ポディンパ 寺島 定員:45名	★ 19:15～20:00 ポディンパ 及川 定員:45名	★ 19:15～20:00 ポディンパ 及川 定員:45名	★ 19:15～20:00 ポディンパ 及川 定員:45名	★ 19:15～20:00 ポディンパ 及川 定員:45名	★ 19:00～19:45 通替わりレッスン 木田 定員:45名	★ 19:00～19:45 通替わりレッスン 木田 定員:45名	★ 19:00～19:45 通替わりレッスン 木田 定員:45名	★ 19:00～19:45 通替わりレッスン 木田 定員:45名	★ 19:00～19:45 通替わりレッスン 木田 定員:45名	★ 19:00～19:45 通替わりレッスン 木田 定員:45名
20:00	★ 20:20～21:20 ポディンパ 小松 定員:45名	★ 20:20～21:20 ポディンパ 小松 定員:45名	★ 20:35～21:20 ポディンパ 寺島 定員:45名	★ 20:35～21:20 ポディンパ 寺島 定員:45名	★ 20:20～20:50 GRIT 及川 定員:45名	★ 20:20～20:50 GRIT 及川 定員:45名	★ 20:20～20:50 GRIT 及川 定員:45名	★ 20:20～20:50 GRIT 及川 定員:45名	★ 20:05～20:50 通替わりレッスン 木田 定員:45名	★ 20:05～20:50 通替わりレッスン 木田 定員:45名	★ 20:05～20:50 通替わりレッスン 木田 定員:45名	★ 20:05～20:50 通替わりレッスン 木田 定員:45名	★ 20:05～20:50 通替わりレッスン 木田 定員:45名	★ 20:05～20:50 通替わりレッスン 木田 定員:45名
21:00	★ 20:20～21:20 ポディンパ 小松 定員:45名	★ 20:20～21:20 ポディンパ 小松 定員:45名	★ 20:35～21:20 ポディンパ 寺島 定員:45名	★ 20:35～21:20 ポディンパ 寺島 定員:45名	★ 20:20～20:50 GRIT 及川 定員:45名	★ 20:20～20:50 GRIT 及川 定員:45名	★ 20:20～20:50 GRIT 及川 定員:45名	★ 20:20～20:50 GRIT 及川 定員:45名	★ 20:05～20:50 通替わりレッスン 木田 定員:45名	★ 20:05～20:50 通替わりレッスン 木田 定員:45名	★ 20:05～20:50 通替わりレッスン 木田 定員:45名	★ 20:05～20:50 通替わりレッスン 木田 定員:45名	★ 20:05～20:50 通替わりレッスン 木田 定員:45名	★ 20:05～20:50 通替わりレッスン 木田 定員:45名
22:00														
23:00														

hacomono



	21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)		20日(日)							
スタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ						
8:00																				
9:00																				
10:00	定員:45名 8:45~10:00 ラジオ体操				定員:45名 8:45~10:00 ラジオ体操								LES MILLS 定員:45名 10:10~10:55 ボディバランス 瀬川							
11:00	★ 定員:45名 10:15~11:00 ストレッチ&ゆるトレ たいこ		LES MILLS 定員:13名 10:15~11:00 RPM ¥ 外崎		★ LES MILLS 定員:45名 10:15~11:00 ボディバンプ 外崎		通常営業		通常営業		通常営業		LES MILLS 定員:13名 11:15~12:00 RPM ¥ 寺島							
12:00	★ 定員:45名 11:20~12:05 ヨガ たいこ		LES MILLS 定員:45名 11:30~12:15 ボディバンプ ★ 外崎		★ LES MILLS 定員:45名 11:30~12:15 ボディステップ 外崎								LES MILLS 定員:45名 12:20~13:05 ボディアタック 寺島							
13:00	LES MILLS 定員:45名 12:25~13:10 ボディバランス 瀬川		LES MILLS 定員:45名 12:45~13:30 ボディステップ ★ 外崎		LES MILLS 定員:45名 12:45~13:30 ボディアタック 外崎								LES MILLS 定員:45名 13:25~14:10 ボディステップ 寺島							
14:00	9月20日(日)~9月23日(水) 浴室利用可能時間8:00~18:00 フロント対応時間9:00~17:00																			
15:00																				
16:00																				
17:00																				
18:00																				
19:00																				
20:00																				
21:00																				
22:00																				
23:00																				

<hacomonoご予約開始時間の注意事項>

★→有料 7日前の8時 無料 3日前の8時

★→有料 7日前の22時 無料 4日前の22時

星の色によってご予約開始時間が異なりますので
ご確認の上ご予約の程よろしくお願い申し上げます。

hacomono



<hacomonoご予約開始時間の注意事項>
 ★→有料 7日前の8時 無料 3日前の8時
 ★→有料 7日前の22時 無料 4日前の22時
 星の色によってご予約開始時間が異なりますので
 ご確認の上ご予約の程よろしくお願い申し上げます。

hacomono



7月～9月バーチャルスタジオスケジュール



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
09:00	9:30～9:58 背骨ストレッチ	9:30～10:01 O脚改善ピラティス	9:30～9:48 疲労解消マッサージ	9:30～9:45 ポールエクササイズ vol.2	9:30～9:46 ピラティスの基本動作	9:30～9:46 ポールエクササイズ 体幹編	9:30～10:00 シェイプアップエクササイズ
10:00				10:00～10:51 中上級エアロ 小林インストラクター	10:00～10:30 姿勢改善ピラティス		
11:00	10:50～11:28 初中級ステップ 西インストラクター			11:15～11:47 中級エアロ 柴インストラクター			11:00～12:05 中上級エアロ 畑田インストラクター
12:00	11:50～12:32 中上級エアロ 西インストラクター	12:20～13:02 中上級エアロ 西インストラクター		12:25～13:05 中級エアロ 柴インストラクター	12:25～12:54 ポールエクササイズ		12:20～13:07 中級エアロ 岸田インストラクター
13:00	13:00～14:00 中上級ステップ 駒澤インストラクター	13:30～14:20 中級ステップ 岸田インストラクター	13:30～14:29 心安らぐヨガ		13:15～13:30 首&肩こりほぐし	13:30～14:28 姿勢美人ヨガ	13:20～14:05 初級エアロ 原田インストラクター
14:00		14:45～15:29 ボクシングエクササイズ	14:45～15:45 姿勢が整う ピラティス	14:00～15:03 アクティブピラティス	14:00～14:30 初級エアロ 魚原インストラクター	14:45～15:30 自律神経を整えるヨガ	14:20～14:41 ヒップとお腹を絞る
15:00	14:45～15:18 ボディメイクエクササイズ				15:00～15:35 キックボクシング		15:00～15:55 バーニングファイター
16:00	15:40～16:35 バーニングファイター					15:45～16:15 サーキットトレーニング	
17:00							
18:00							レッスンの詳細や 担当インストラクターについては こちらから
19:00		19:15～20:52 中級スタイルジャズダンス		19:15～19:45 シェイプアップエクササイズ	19:30～19:59 コアトレーニング		
20:00	20:15～21:00 美姿勢ヨガ		20:15～21:00 中級ステップ 三宮インストラクター		20:00～20:21 ストレッチ		
21:00	21:05～21:24 安眠ヨガ	20:30～21:30 インナーシェイプヨガ	21:05～21:50 とことん疲労回復		20:40～21:04 疲労回復ヨガ		
					21:20～21:36 疲労回復ストレッチ		

